

Maj

Gimnastyka buzi i języka

aktywizowanie wszystkich ruchomych narządów artykulacyjnych,
wzmacnianie mięśni

„Naprawa samochodu”

Tata Staszka ma problem z samochodem. Pojechał do serwisu, by naprawić zepsute auto. Mechanik uruchomił silnik (motorek wargami wykonujemy z przerwami na długim wydechu). Otworzył maskę samochodu i kolejno sprawdził wszystkie przewody (unosimy czubek języka do górnego wałka dziąsłowego, a następnie dotykamy czubkiem języka kolejno wszystkich górnych zębów przy otwartych ustach). Okazało się, że jeden z przewodów jest nieszczelny (wymawiamy na długim wydechu dźwięk „ps”). Mechanik odkręcił kilka śrub, które mocowały przewód (wykonujemy okrężne ruchy czubkiem języka w różnych miejscach wewnątrz jamy ustnej). Zauważył również, że jeden z zaworów jest zapchany. Postanowił go oczyścić z obu stron (pocieramy czubkiem języka kolejno dolny i górny wałek zębowy), a następnie wypłukać resztki zanieczyszczeń (przesuwamy powietrze wewnątrz jamy ustnej). Gdy silnik ponownie został uruchomiony, pracował bez zarzutu (wykonujemy jednostajny motorek wargami). Tata Staszka odetchnął z ulgą. Naprawa nie trwała długo (wykonujemy szeroki uśmiech).